# العادةُ السرية

## إلى متى ....



كتبه

عادل بن عزوز

بسم الله الرحمن الرحيم

# مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه أما بعد

فإن الإباحية وما انجر عنها من آفات كإدمان العادة السرية وغيرها من الأمور التي تغضب الرب وتهلك الجسد قد صارت طاعونا يفتك بالأمة وشبابها، ولذلك على جميع المسلمين السعي ولو بشيء يسير للمساهمة في القضاء على هذا الوباء

وأضع في أيدي إخواني هذه الرسالة لعل الله ينفع بها سائلين المولى تعالى الإخلاص والقبول

## أضر فتنة على الرجال بشهادة النبي ﷺ

أخرج الشيخان في صحيحيهما من حديث أسامة بن زيد: أن رسول الله ﷺ قال: "ما تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضَرَّ علَى الرِّجالِ مِنَ النِّساءِ "

قال رسول الله ﷺ هذا الكلام في زمن لم تُر فيه امرأة قد خرجت بلباس كلباس النوم إلى الأسواق والأماكن العامة مثلما يحدث اليوم ولا أظهرت مفاتن جسمها بالطريقة البهيمية التي ترى اليوم

فإذا كان رسولنا ﷺ قد قال هذا الكلام في ذلك الزمن وأمر صحابته بالاحتياط لدينهم والبعد عن الخنا والفواحش فهو في زمننا أشد مئة مرة بل ألفا

ومن الأخطاء التي يقع فيها الشباب عند سماعهم لمثل هذه الأحاديث أنهم يصابون بالإحباط والخوف خصوصا المدمنين منهم على هذه العادة السيئة فيقولون أنى لنا أن نقدر على هذه الفتنة العظيمة.

أقول لهؤلاء: لنفترض أن هذا الحديث لا يوجد، هل ستسلم من الفتن؟ هل خلقك الله في هذه الدنيا لتسلم من الفتن ؟ أم ليمتحنك بها ؟ ألم يقل ربنا تبارك وتعالى:

" وَنَبۡلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلۡخَيۡرِ فِتۡنَةٗۖ وَإِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ " ألم يقل ربنا تبارك وتعالى: "فَقُلۡنَا يَٰٓـَٔادَمُ إِنَّ هَٰذَا عَدُوّٞ لَّكَ وَلِزَوۡجِكَ فَلَا يُخۡرِجَنَّكُمَا مِنَ ٱلۡجَنَّةِ فَتَشۡقَىٰٓ" إذا كانت هذه الدنيا دار فتن وسيشقى فيها حتى الأنبياء لماذا أحبطك هذا الحديث ؟

الفتن لا مفر لنا منها وجل ما قرّره الحديث أن فتنة النساء هي الأضر وهذا من حرصه ﷺ على أمته بأن أطلعها على مواضع الفتن الكبرى لاجتنابها لا لأن

يرضخوا لها ويُحبطوا فلم يعدك أحد بالفردوس الأرضي وإنما هي دنيا نصجاهد فيها أنفسنا إلى أن يأتينا اليقين

## مقارنة بين شاب في هذا العصر وبين فرعون

لو عملنا مقارنة يسيرة بين شاب من هذا العصر معه إنترنت وهاتف وبين فرعون، قد تبدو المقارنة لا معنى لها نظرا للتباين الواسع بين الشخصيتين، لكننا نريد أن نقارن بينهما من حيث وصول كل واحد لمشاهد النساء الفاضحة ولمفاتنهن

الشاب اليوم في شهر واحد قد يرى من المشاهد الفاضحة للنساء ما لم يره فرعون طيلة حياته

هذا الأمر مرعب لمن تأمل، صار الخنا سهلا لدرجة أننا أصبحنا نقارن ما نحن فيه من سوء وانتشار للشهوات بالملوك والطغاة بل ونقارن أنفسنا بهم لنبين أننا أكثر اتباعا للشهوات منهم

الملوك والسلاطين الذين ملأت الجواري قصورهم أصبحت أنت أقدر على الاطلاع على ما يفسد قلبك وروحك منهم !

وأزيدك من الشعر بيتا، كل ما فيه الملوك من نعيم جنسي هم بهذا أحسن حالا منك صحيا على الأقل، لأنه وإن كانت كثرة الجماع الحقيقي مضرة للمرء إلا أن كثرة مشاهدة القبائح وإدمان العادة السيئة لهما تبعات صحية أخطر وأسوء من كثرة الجماع

أقول لك هذا الكلام أخي الكريم لنعي حجم الخطر الذي نحن فيه، فبعد أن كان مجرد صوت الخلخال يفتن الرجل أنظر لحالنا اليوم!

يقول تبارك وتعالى: ﴿وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ﴾ قال السعدي رحمه الله: "أي: لا يضربن الأرض بأرجلهن، ليصوت ما عليهن من حلي،

كخلاخل وغيرها، فتعلم زينتها بسببه، فيكون وسيلة إلى الفتنة" **إنا لله وإنا إليه راجعون**

## العادة السرية أخطر من المخدرات

أمران جعلا موضوع العادة السرية ينتشر بين الناس لو حيّدنا موضوع سهولة الوصول للإباحية، الأمر الأول هو عدم معالجة هذه الظاهرة بجدية وعدم إعطائها اهتماما يليق بها وذلك بسبب خجل الناس من الكلام في مواضيع كهذه، فالأبوان لا يكلمان ابناءهم في هذه المواضيع خجلا والإخوة لا يعالجون هذه المشاكل خجلا فتبقى المسألة سرية ولا يُتطرق لها بالعلاج والمداواة مما يزيد الوضع تفاقما

أما الأمر الثاني وهو كون هذه العادة تمثل غريزة فطرية كامنة في الإنسان ولهذا نقول إن إدمان الإباحية أشد من إدمان المخدرات لا أحد رأى شخصا يحما سيجارة حشيش لأول مرة فذهبت نفسه إليه واشتهاه بشده وإنما هذا يحصل بعد الإدمان، أما المواد الإباحية فهي تخاطب غريزة فينا لذلك نستثار، والعاقل هو من يعود نفسه على ترويض

شهوته حتى يعفّه الله بالزواج، قال تعالى:
"وَلۡيَسۡتَعۡفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغۡنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضۡلِهِۦ"

فإذا علم الإنسان أن هذا النوع من الإدمان يخاطب غريزة كامنة فيه كان هذا أدعى للتخلص منه، فكلما كنت بعدوك أعرف كنت به أفتك، ولهذا كان الشيطان أخطر عدو للمسلم لأنه خبير بنفسيات وطبائع البشر فسهلت عليه أخذهم أينما يريد

قد يقول أحدكم: علمنا أن إدمان الإباحية يخاطب غريزة بشرية ثم ماذا ؟ كيف الخلاص من هذا الإدمان وهو غريزة ؟

يعتقد البعض أن العادة إذا كان متعلقة بالغريزة الجنسية فلا سبيل للخلاص منها وهذا خطأ جسيم، إذا أولا: كيف يأمرك الله بالاستعفاف وحفظ الفرج وأن تقول أننا لا نطيق الخلاص، لو كان الأمر كما تقول لكان سبحانه قد كلفنا ما لا نطيق تعالى الله عن ذلك، لكن الشهوة الجنسية مثلها مثل أي شهوة

أخرى ولذلك تجد العلماء يربطون بين شهوة البطن والفرج مثل القحطاني الذي قال في نونيته :

"ومن استذل لفرجه ولبطنه ... فهما له مع ذا الهوى بطنان"

ونحن نرى فيما يتعلق بشهوة البطن كيف أن الناس تكبح هذه الشهوة في الحميات الغذائية وغيرها وبعضهم يكبح شهوة بطنه لمستويات تفوق أغلب البشر

إن قال قائل لكن الإنسان وإن كبح شهوة بطنه فإنه لا بد له من أن يأكل ولم نسمع بأحد بقي دون أكل عكس المطلوب منا فيما يخص العادة السرية من ألا تخرج هذه الشهوة بالنسبة لغير المتزوج

أقول: صحيح الانسان إذا بقي دون أكل قد يعرض نفسه للهلاك وإذا بقي دون إخراج الفائض من سائله فأيضا سيتسبب ذلك له في مشاكل صحية ربما

ولذلك جعل الله جسمنا يفرز هذا السائل عن طريق ما يسمى بالاحتلام وهو خروج السائل عند الذكور أو إفرازات معينة عند الإناث، وهذه الظاهرة تجعل الجسم في حالة طبيعية وهذا من منن الله سبحانه تعالى على عباده

فحتى لو لم تكن متزوجا ولا تمارس العادة فلا تقلق

## جريمة مركبة

عند النظر إلى العادة السيئة نجدها فعلا مركبا من عد جرائم، نجد أولا الاستهوان بنظر الله للعبد، اتباع للشهوة، مشاهدة للمحرمات، عدم حفظ للفرج

لذلك من الخطأ أن نتكلم عن العادة على أنها فعل مجرد

فأنت بفعلك لهذه العادة استهونت بنظر الله إليك «أَلَمۡ يَعۡلَم بِأَنَّ ٱللَّهَ يَرَىٰ» بل والأسوء من هذا لو تأملت أن صاحب هذا الجرم يخفي نفسه عن أنظار الناس ولا يخفيه عن نظر الله، قال تعالى:
﴿يَسۡتَخۡفُونَ مِنَ ٱلنَّاسِ وَلَا يَسۡتَخۡفُونَ مِنَ ٱللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمۡ إِذۡ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرۡضَىٰ مِنَ ٱلۡقَوۡلِۚ وَكَانَ ٱللَّهُ بِمَا يَعۡمَلُونَ مُحِيطًا﴾

ثانيا، غلّبت جانبك الشهواتي الحيواني وكأنك لم تخلق لتضبط نفسك عما يغضب الله منها ويؤذيها وقد توعد سبحانه من يفعل ذلك فقال: ﴿وَلَقَدۡ ذَرَأۡنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرا مِّنَ ٱلۡجِنِّ وَٱلۡإِنسِۖ لَهُمۡ قُلُوب لَّا يَفۡقَهُونَ بِهَا وَلَهُمۡ أَعۡيُن لَّا يُبۡصِرُونَ بِهَا وَلَهُمۡ ءَاذَان لَّا يَسۡمَعُونَ بِهَآۚ أُوْلَٰٓئِكَ كَٱلۡأَنۡعَٰمِ بَلۡ هُمۡ أَضَلُّۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡغَٰفِلُونَ﴾

وقال أيضا: ﴿فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِۖ فَسَوۡفَ يَلۡقَوۡنَ غَيًّا﴾

ثالثا مشاهدة المحرمات: يقول الشاعر :

كل الحوادث مبدأها من النظر ••• ومعظم النار من مستصغر الشرر

كم نظرة فتكت في قلب صاحبها ••• فتك السهام بلاقوس ولاوتر

وهذه معصية أخرى تضمنتها جريمة العادة وهي النظر إلى ما حرم الله، وليت هذا النظر يريح نفس الناظر بل يزيده احتراقا فوق احترقه، فلا هو أسكن شهوته ولا هو أطاع ربه فالناظر إلى ما حرم الله سواء مفاتن النساء في الشارع أو على الواقع أو مواد إباحية

صريحة هو بين أمور، إما أن يرى ما رآه ويبقى قلبه محترقا من نار الشهوة وإما أن يذهب ليمارس العادة وإما أن تدعوه نفسه لأكبر من هذا ويذهب للزنا والعياذ بالله، والخاسر الأكبر من هذا كله هو أنت أخي الكريم، فلا تعرّض نفسك لسهام العدو من البداية

وخذ هذا الحديث المبارك الذي سيزيل عنك عناء ومشقة عبادة غض البصر، روى الحاكم في المستدرك عَنْ حُذَيْفَةَ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: " النَّظْرَةُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومَةٌ، فَمَنْ تركَهَا مِنْ خَوْفٍ، أَثَابَهُ جلّ وعزّ إِيمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ"

فأبشر يا من قدمت رضا ربك على شهوة نفسك بحلاوة الإيمان والعيشة السوية التي تورثك السعادة في الدنيا والآخرة

# هل هي سرية فعلا ؟!

يقول القحطاني في نونيته :

وإذا خلوت بريبة في ظلمة ••• والنفس داعية إلى الطغيان

فاستحيي من نظر الإله وقل لها ••• إن الذي خلق الظلام يراني

أكثر ما يجب استحضاره عند اقتراف أي ذنب عامة والعادة السرية خاصة هو مراقبة الله لك قال تعالى:

{ يَعۡلَمُ مَا يَلِجُ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَمَا يَخۡرُجُ مِنۡهَا وَمَا يَنزِلُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ وَمَا يَعۡرُجُ فِيهَاۚ وَهُوَ ٱلرَّحِيمُ ٱلۡغَفُورُ }

لذلك أرى من الخطأ أن نسمي هذه العادة سرية ولولا أن هذا جرى على لساننا واصطلح الناس على هذا

الإسم لما سميتها في كتاب بهذا الإسم، فكيف تكون سرية وقد رآك تفعلها من بيده ثوابك وعقابك ؟ !

لو استخفى السارق عن أعين الناس وعلم أنه سيسرق ولن يراه أحد سوى ضابط الشرطة الذي يراقبه هل تراه سيسرق ؟

بل حتى في هذه العادة لو علمت أن أحدا سيشك في أمرك فقط لما أقدمت عليها، فكيف بالذي يراك.

أنا أعلم أنك سمعت هذا الكلام كثيرا وأن كثرة المساس تميت الإحساس لذلك لم تعد تستشعر مراقبة الله لك.

اقول لك: سبب عدم استشعارك لمراقبته سبحانه وتعالى راجع لكثرة الذنوب التي قسّت قلبك وجعلتك لا تنتفع بموعظة ولا تتأثر بموت ولا تستشعر قرآنا وقد كنت في صغرك تبكي إذا سمعت عن بلال رضي الله عنه كيف يعذب وعن رسول الله كيف آوذي

**وعن أبي بكر لما ضربته قريش عندما دافع عن رسول الله، أما اليوم فقلبك كالحجر أو أشد قسوة**

**لابن رجب الحنبلي رسالة قصيرة نافعة اسمها "ذم قسوة القلب" ذكر رحمه الله في هذه الرسالة عددا من الأمور التي من شأنها أن تقسي القلب سأذكرها لك على عجالة وإن شئت الاستزادة فارجع إلى الرسالة لتستفيد**

**ذكر رحمه الله: كثرة الكلام بغير ذكر الله، كثرة الضحك، كثرة الأكل، كثرة الذنوب.**

**فعليك أخي الكريم أن تعي أن هذه العادة ليست سرية ولو صار كل الناس عميانا لن تكون سرية لأن خالقك يراك وهذا كاف... عصمنا الله وإياكم**

## العادة السرية ليست كفرا ولكن....

من عقيدة أهل السنة والجماعة أن المعاصي ليست كفرا، والكفر هو جحد ما أوجب الله الإيمان به، أو إنكار ما علم من الدين بالضرورة، أو فعل أو قول يناقض الإيمان. فكبائر الذنوب وصغائرها ليست كفرا

يقول الحميدي رحمه الله في عقيدته: "وَأَنْ لَا نَقُولَ كَمَا قَالَتِ الْخَوَارِجُ: «مَنْ أَصَابَ كَبِيرَةً فَقَدْ كَفَر"

لكن ينبغي أن يعلم أن للشيطان خطوات فهو يستطيع استدراجك لسنوات عديدة جدا حتى يوقعك ويحقق هدفه الأسمى بجعلك كافر ولو اضطره الأمر لجعلك تقوم الليل ثم يوسوس لك وينفخ في صدرك الكبر والغرور بل يمكنه أن يبدأ معك بأحقر المعاصي كرمي غطاء حبة حلوى في الطريق ثم يستدرجك شييا فشيئا، كم من شخص تسللت الشبهات الإلحادية إلى قلبه بسبب كثرة

مشاهدته للأفلام والمسلسلات التي لست كفرا ؟ كم من شخص رقّ دينه واعترض على قدر الله بسبب أنه كان في علاقة مع فتاة وتركته ؟ وكم وكم وكم

اعلم أن المعاصي تضعف القلب إيمانيا، جاء عند الترمذي من حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ: "إنَّ العبدَ إذا أخطأَ خطيئةً نُكِتت في قلبِهِ نُكْتةٌ سوداءُ، فإذا هوَ نزعَ واستَغفرَ وتابَ سُقِلَ قلبُهُ، وإن عادَ زيدَ فيها حتَّى تعلوَ قلبَهُ، وَهوَ الرَّانُ الَّذي ذَكَرَ اللَّه كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ"

فكيف للقلب الأسود أن يقف ضد الشبهات الإلحادية والشبهات العالمانية، وكيف لهذا القلب الخرب أن يقف أم الشهوات الأخرى ؟ هذا القلب صار أشبه في ضعفه بالسن المسوسة

فعد النظر إلى العادة السرية باعتبارها عادة مركبة احسب مع كم نكتة تنكت في قلبك عند قيامك بهذه العادة المتضمنة لأربع أو خمس معاصي ثم احسب كم تمارس هذه العادة من مرة في اليوم، عدد مهوول من النكت في قلبك، ثم يأتي بعض إخواننا ويتباكى من أن الشبهات استولت عليه وأنه ما سمع شبهة يلقيها عالماني أو ملحد إلا واستولت عليه ولم ينتبه أخونا هذا أنه هو الذي دمر حصونه ودفاعاته بيده بأن أسرف في المعاصي

ولا تحسب أنني هنا أدعو للمثالية أو أنني أنظر إلى مسألة الذنوب نظرة طوباوية، أخرج مسلم في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ، فَيَغْفِرُ لهمْ" فالإنسان خطّاء لكن لا يعني هذا أن يسرف الإنسان في الذنوب حتى يُهلك نفسه

# مزالق تجرك إليها

## إذا لم تنشغل بالطاعة انشغلت بالمعصية

هذه القاعدة عامة في معصية الاستمناء وغيرها إذا لم يمتلئ قلبك بما يرضي الله فسيمتلئ بما يسخطه، إذا أشغلت قلبك بسماع المعازف سيقل انجذابك لكتاب الله وسماع تلاوته وتدبر معانيه، وإذا أدمنت على الزنا سيضعف إقبالك على الزواج وستستصعبه وترى كل النساء عاهرات، وهكذا.

وإذا لم تشغل نفسك بالصلوات المفروضة في وقتها من الفجر إلى العشاء وتلاوة القرآن والسنن الرواتب وأذكار الصباح والمساء وشيئا من مجاهدة النفس على ترك ما يغضبه سبحانه، فستتجه لأمور أخرى من بينها هذه العادة السيئة. يقول ابن القيم رحمه الله: "فهي النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، وهو القلب إن لم تسكنه محبة الله عز وجل سكنه محبة المخلوقين ولابد، وهو اللسان إن لم تشغله بالذكر شغلك باللغو وما هو عليك ولابد،

فاختر لنفسك إحدى الخطتين، وأنزلها في إحدى المنزلتين"

فاعلم بارك الله فيك أن من أهم الوسائل المعينة على ترك هذه العادة هو صدق التقرب من الله سبحانه ولا تحسب أن قربك من الله سينجيك من هذه الآفة في يوم وليلة، ولا يعقل أن يكون شخص قد قضى عشر سنوات وهو يمارس هذه العادة الخبيثة ثم سيتخلص منها في يوم وليلة دون صبر ومجاهدة، فعلاقة صدق التقرب إلى الله مع العادة كعلاقة الأثقال مع العضلات كلما داومت واجتهدت كلما تطورت وأسعدتك النتائج.

# الصحة والفراغ

جاء عند البخاري من حديث ابن عباس: "نِعْمَتانِ مَغْبُونٌ فِيهِما كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ والفَراغُ." صدق رسول الله ﷺ

أكثر نعمتين لا يدرك المرء قيمتهما ويفرط فيهما هما الصحة والفراغ، بل وتجد المرء يستغلهما فيما لا يرضي ربه وفيما يهلك صحته، وسبحان الله عندما نتأمل حال مدمن العادة السرية نجده يستغل هاتين النعمتين في إجرامه، فهو لا يفعل جريمته هذه إلا إذا كان معافى وصحيحا وفارغا بدون مشاغل، فلا يتصور لمن ابتلاه الله بمرض في جهازه التناسلي أن يمارس هذه العادة ولا يتصور للمشغول في علم أوعمل أو رياضة أن يفعل جريمته هذه

لذلك لو تدبرت فيما يجب على المسلم في اليوم والليلة تجد يومه مملوءا ليس عنده وقت ليضيعه،

فهو بين صلاة جماعة أو عمل أو ذكر أو طلب علم أو مجالسة للأخيار والصالحين أما اليوم مع الأسف الكثير من إخواننا مشتت، نشأ نشأة معينة ومع إيقانه أن ما نشأ عليه باطل إلا أنه ام يطق الرجوع، ولكن هؤلاء الإخوة لا عذر لهم إذا أن اليوم وسائل المعرفة متوفرة ولله الحمد ومن أراد تطوير نفسه والله إنه سيجد ومن أراد التفقه في دينه سيجد ومن أراد ترك عادة مشينة سيجد، لكن المسألة مسألة عزيمة.

يقول العلامة السعدي في تفسير قوله تعالى: « فَإِذَا عَزَمۡتَ فَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُتَوَكِّلِينَ » قال: ﴿فتوكل على الله﴾ أي: اعتمد على حول الله وقوته، متبرئا من حولك وقوتك، ﴿إن الله يحب المتوكلين﴾ عليه، اللاجئين إليه .

فلتعزم أخي المسلم على أن تترك نمط الحياة هذا وتملأ فراغك وفقا للنمط الإسلامي من صلاة وعمل وذكر وغيرها وتستغل صحتك في رضى الله، صحتك، التي ستُسأل عنها وفيما أفنيتها، وسترى كيف

ستنصلح حياتك وستترك هذه العادة الخبيثة تبعا لهذا التغيير بإذن الله وهذا الوعد بإصلاح الحياة وعد الله ليس وعدي أنا، قال تعالى: ﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ﴾

الصحة والفراغ إما أن يرفعانك أو يسقطانك فلا تكن مغبونا فيهما

# الهشاشة النفسية

الهشاشة النفسية باختصار هي ذلك الخلل النفسي الذي يجعل الإنسان يتحسس ويتأثر بأمور لا يُتأثر بها في العادة، وجيلنا جيل الهشاشة النفسية بامتياز مع الأسف، ولمن أراد الاستزادة في موضوع الهشاشة النفسية ومعرفة بعض السبل للخلاص منها فليراجع كتاب "الهشاشة النفسية" لابراهيم عرفة

جيلنا أصبح هشا لسهولة الحياة ويسرها، تجد الشاب الصغير من يوم ولد وهو بجانب أمه ويأخذ طباع النساء جميعها وتجد والده لا يكلف نفسه حتى أن بأخذه معه لصلاة الجمعة، ولا حتى لمقهى كي يتعلم علوم الرجال فينشأ الشاب نشأة أنثوية هشة رقيقة وهو الرجل الذي من المفترض أن يكون قويا، ثم نفس هذا الولد يبقى حتى سن السابعة عشرة تحت والديه لينفقوا عليه بحجة أنه مازال يدرس وأحسنهم حالا هو الذي يبدأ بالانفاق على نفسه إذا

دخل الجامعة، يقضي هذا الشاب ثلاث عشرة سنة وهو جالس في كرسي لثمان ساعات في اليوم ممنوع عليه التحرك وومن عليه الضحك وممنوع عليه الخروج لتنفس الهواء، وإذا ضحك كردة فعل طبيعية اتجاه الضغط الذي فيه قيل له أحضر أباك !!! شاب بالغ يرهّب بأبيه لأنه ضحك!!

هنالك أمور أخرى تؤثر في تكوين هذه الهشاشة النفسية عند الشباب لكن عموما الشاب الذي ينشأ هذه النشأة أنى له أن بكون رجلا ؟ قويا قادرا على مجابهة صعاب الحياة التي لا تنتهي ؟!

لسائل أن يسأل، ماعلاقة هذا بالعادة السرية يا عادل ؟

أقول: إن مصاعب الحياة تجعل الإنسان الهش الضعيف يهرب إلى الإدمان كي ينسى آلامه ويهرب من المواجهة، ومن بين الإدمانات الأكثر شيوعا هو إدمان الإباحية والعادة، تجد الشاب علاقاته في المدرسة قليلة فيلجأ للإباحية كمخدر، شخص يعتقد نفسه

**(فاشلا) كما يقال في باب معين فيلجأ لهذا الإدمان وغيرها من مشاكل الحياة**

**ولو كان هؤلاء أقوياء وأسوياء نفسيا لما رضوا لأنفسهم بهذا، وإنما المسلم وجب عليه أن يدمن الدعاء عن المصائب لا العادة وجب عليه أن يدمن السنن الرواتب وقيام الليل وصيام الإثنين والخميس وأن يتوكل على الله ويأخذ بأسباب النجاة لا أن يوبق نفسه بأن يدخل في سجن إدمان العادة فيصير مهزوما 2-0 بعدما سجلت المصائب والابتلاءات أول هدف أفسح للشيطان كي يسجل الهدف الثاني**

**ما هكذا يصنع الرجال، قوي نفسك ولا تستذل لفرجك كي ترفع شوية دوبامين رخيص لتعيش في ضنك في دنياك وآخرتك**

# جلد الذات

من أسباب عدم التعافي والإقلاع عن العادة السرية هو وجود ما يسمى بجلد الذات، كم دمّر هذا المفهوم من شباب كانوا كالورد لكنهم لم يحسنوا التصرف مع ذنوبهم.

قال تعالى: {قُلۡ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسۡرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ يقول ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية:" هَذِهِ الْآيَةُ الْكَرِيمَةُ دَعْوَةٌ لِجَمِيعِ الْعُصَاةِ مِنَ الْكَفَرَةِ وَغَيْرِهِمْ إِلَى التَّوْبَةِ وَالْإِنَابَةِ، وَإِخْبَارٌ بِأَنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا لِمَنْ تَابَ مِنْهَا وَرَجَعَ عَنْهَا، وَإِنْ كَانَتْ مَهْمَا كَانَتْ وَإِنْ كَثُرَتْ وَكَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ. وَلَا يَصِحُّ حَمْلُ هَذِهِ [الْآيَةِ] عَلَى غَيْرِ تَوْبَةٍ؛ لِأَنَّ الشِّرْكَ لَا يُغْفَرُ لِمَنْ لَمْ يَتُبْ مِنْهُ".

اعلم أخي الكريم أن جلد الذات بسبب ذنب سواء العادة أو غيرها نابع من قنوط العبد من رحمة الله واتباع لوعود الشيطان {ٱلشَّيۡطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلۡفَقۡرَ}

أما الله ف { يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةً مِّنۡهُ وَفَضۡلاًۗ وَٱللَّهُ وَ سِعٌ عَلِيم}

الكثير من الشباب إذا أدمن ذنبا يجلد ذاته ويقنط ويحزن ولم يكن هذا هو التعامل الصحيح مع الذنوب أبدا.

أولا يا أخي أنت إن سلمت من هذا الذنب فلن تسلم من آخر لأننا خطاؤون وهذه طبيعتنا فتخلص من هذا الذنب وليكن في نيتك ذلك وليرِ الله منك الصدق وعد إلى التوبة وإن أذنبت ألف مرة نفس الذنب، فوالله لأن تموت وأنت في نيتك توبة وتحاول الإصلاح خير لك من أن تموت وأنت قانط من رحمته سبحانه.

الشاهد أن العادة السرية ذنب خطير وقد يتعبك وتصاب بالإحباط، لكن لا تترك المحاولة، ودعني من باب الشيء بالشيء يذكر أروي لك قصة شاب أخبرني بنفسه عن تجربته مع العادة وكيف أنه أصر على تركها ونجح بحمد الله

قال لي: نحن خمسة أفراد نسكن في بيت صغير في عمارة وكنت مدمنا على العادة لدرجة أني أفعلها أحينا من بين 5-10 مرات في اليوم (هذا رقم مرعب جدا) فقال لكن يتوجب علي الصلاة ولا أستطيع أن أدخل أستحكم أكثر من مرة في اليوم وأنا جالس في البيت، لأن هذا يثير الشكوك حولي. قال: لحين الحظ أن المرحاض في بيتنا منفصل عن مكان الاستحمام فكنت أدخل للمرحاض على أساس أنني سأقضي حاجة لكنني أغتسل من الجنابة في المرحاض حتى أتمكن من الصلاة، وأضاف: وبحمد الله لم أترك صلاة بسبب العادة السرية يوما بل حتى إذا انقطع الماء في حيّنا كنت أذهب لبيت الوضوء في المسجد

**وأغتسل من الجنابة هناك ولا أضيع فرضا، قلت له: لعل الله قد أنجاك من شرم ما كنت فيه بسبب محافظتك على الصلوات، أليس هو الذي قال ما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، فكيف بمن ابتلي بإدمان وحارب هذا الإدمان ومشقته كي لا يفرط في أحب الأعمال إلى الله**

**فلا تقنط من رحمة الله ولا تجلد ذاتك**

## خربانة خربانة ووهم الكمال

عقلية خربانة خربانة منتشرة بكثرة عند شريحة واسعة من الشباب، تجده ملتزما ثم إذا ابتلي بذنب ترك الالتزام بالكلية، تحت شعار إمام أن ألتزم التزاما كاملا وإما خربانة فلنخربها بالكلية وهذا خطأ عظيم جدا.

يقول تبارك وتعالى: {فاتقوا الله ما استطعتم} ويقول : {لا يكلف الله نفسا إلا وسعها}

وأخرج الشيخان أن رسول الله ﷺ قال: "وما أمرتكم به فأتوا منه ما استطعتم"

فكيف لمسلم أن يكلف نفسه ما لم يكلفه به الله ويضع في نفسه مبدأ إما أن أتدين بالكلية كما يقول الكتاب أو سأترك التدين والالتزام

في الحقيقة أخي في الله لو مشيت بهذا المبدأ فسيتعبك إدمان هذه العادة خصوصا لو كان الأمر مستفحلا فيك لأن أي إدمان يحتاج إلى صبر شديد للتخلص منه وأنت بعقلية خربانة خربانة هذه لن تصل لنتيجة لأن وضعت في رأسك فكرة إما الكمال أو لاشئ وهذه الفكرة غالبا ستنتهي بك بلاشئ

فسدد وقارب

## الزواج ليس حلاًّ

لن نطيل في هذه النقطة لكن أريد تنبيه بعض الإخوة أن الزواج ليس حلا لمشكلة العادة السرية، إذا كنت جاهزا للزواج فاسعى للتوقف عنها والتعافي لأن المعاشرة الزوجية لن تجعلك تترك العادة فحاول تركها قبل الزواج حتى لا تكون في مشكلة واحدة وتصبح مشكلتين، وكم هي عدد حالات الطلاق الكثيرة التي كانت بسبب هذا الأمر، إما بسبب الضعف الذي تسببه هذه العادة مما يؤثر سلبا على المعاشرة الزوجية وإما أن يكتشف أمر الزوج الذي مع وجود شريكة معه في البيت والأمر كذلك بالنسبة للنساء المدمنات والله المستعان

# كيف تقي نفسك منها

# استحضار معنى التعبد لله

يخطئ الكثير من الإخوة الذين يسدون ثغر محاربة الإباحية جزاهم الله خيرا حين يتكلمون عنها بعيدا عن الدين، وقد يكون تبريرهم لهذا أن مشروعهم موجه لفئة واسعة من المجتمع بالتالي ستكون هنالك ديانات غير الإسلام، ومع هذا إلا أنه يجب التذكير بالمعاني الشرعية لأسباب عديدة نذكر منها اثنين :

الأول: الشريحة الأكبر هي الشريحة المسلمة فلا يمكن إهمال جزء مهم عن الأغلبية مراعاة لمشاعر الأقليات

والثاني: بما أن أصحاب المشروع مسلمين فعليهم استغلال إقبال الناس عليهم لنشر الدعوة وتحبيب الناس في دين الله لا أن يخضعوا للأقليات ويتقوقعوا

الشاهد أن الله سخر لنا أسباب في هذه الدنيا إذا اتبعنا تلك الأسباب فغالبا سيحصل مرادنا، لكن لماذا

نعافر في هذه الدنيا لوحدنا لماذا لا نلجأ إلى الله سبحانه ؟

لماذا لا تستحضر وأتت في خضم معركتك مع العادة أنك في عبادة وليس مجرد حيوان يريد التخلص من شئ سيسبب له ضررا في حياته

كان السلف الصالح يحتسبون حتى في الأكل والشرب والنوم، فيجعلونها تقويا على العبادة ويجعلون النوم حاجزا بينهم وبين الذنوب

أنت ستترك هذه العادة، حاول تركها لله

# غض البصر

قد تكلمنا عن غض البصر وأهميته إن أردت ترك العادة فأول وأهم ما عليك تعويد نفسك عليه هو أن تحفظ بصرك قدر المستطاع

قال تعالى: {قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا}

وجاء في مسند أحمد وغيره عن بريدة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعلي : يا علي لا تتبع النظرة النظرة، فإنما لك الأولى وليست لك الآخرة.»

قال ابن بطَّال في شرحه على صحيح البخاري: «قال الطَّبَريُّ وغَيرُه: فيه مِنَ الفِقهِ وُجوبُ غَضِّ البَصَرِ عنِ

النَّظَرِ إلى عَورةِ مُؤمِنٍ ومُؤمِنةٍ، وعن جَميعِ المُحَرَّماتِ، وكُلِّ ما تُخشى الفِتنةُ مِنه«

وجاء في حلية الأولياء عن وكيع قال: «خَرَجنا مَعَ الثَّوريِّ في يَومِ عيدٍ، فقال: إنَّ أوَّلَ ما نَبدَأُ به في يَومِنا هذا غَضُّ البَصَرِ »

وقال المروذي: قلت لأحمد على : الرجل ينظر إلى المملوكة؟ قال: «أخاف عليه الفتنة، كم نظرة ألقت في قلب صاحبها البلابل» والبلابل يقصد بها شدة الهم وضيق الصدر

# إنما العلم بالتعلّم

لا يوجد أمر سهل في هذه الحياة ومعال الأمور تحتاج إلى صبر وقوة فاصبر وقاوم واسأل الله الفرج

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}

وقال سبحانه: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ }

وقال: {وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَىٰ عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا}

وجاء في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «من يصبر يصبره الله، ولم يعطوا عطاء خيرا وأوسع من الصبر»

وجاء في الصبر لابن أبي الدنيا عن عبد الله بن مسعود قال: قال عمر بن الخطاب له : «إن أفضل عيش

أدركناه بالصبر، ولو أن الصبر كان من الرجال كان كريما«

وجاء عنده أيضا عن ميمون بن مهران قال: «الصبر صبران الصبر على المصيبة حسن وأفضل من ذلك الصبر عن المعاصي»

# كن رجلا

كن رجلا ولا تكن طفلا هشا ينصاع لشهواته أينما أخذته ذهب وعالج هشاشاتك وضعفك

قال تعالى: «وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥۖ وَلَا تَعۡدُ عَيۡنَاكَ عَنۡهُمۡ تُرِيدُ زِينَةَ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۖ»

جاء عند ابن أبي شيبة في المصنف: «مَرَّ جَابِرٌ عَلَى عُمَرَ بِلَحْمٍ قَدِ اشْتَرَاهُ بِدِرْهَمٍ، قَالَ: فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: مَا هَذَا؟ قَالَ: اشْتَرَيْتُهُ بِدِرْهَمٍ، قَالَ: كُلَّمَا اشْتَهَيْتُ شَيْئًا اشْتَرَيْتُهُ؟ لَا تَكُونُ مِنْ أَهْلِ هَذِهِ الْآيَةِ {أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا}»

وجاء عند ابن أبي شيبة في المصنف عن ابن عمر:
"عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: «لَا يُصِيبُ أَحَدٌ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا نَقَصَ مِنْ دَرَجَاتِهِ عِنْدَ اللَّهِ وَإِنْ كَانَ عَلَيْهِ كَرِيمًا »

# ذل المعصية

**بعيد عن نظر الله سبحانه وتعالى إليك الذي تكلمنا عليه سابقا لكن سيكون الوضع مخزيا فعلا لو أنك وقفت على نفسك وأنت تمارس هذه العادة لكرهت نفسك من ذل المعصية الذي حل بك وأنت تمارسها**

**وقال ابن القيم في الداء والدواء :**

**المعصية تورث الذل**

**ومنها : أن المعصية تورث الذل ولا بد ؛ فإن العز كل العز في طاعة الله تعالى ، قال تعالى : من كان يريد العزة فلله العزة جميعا أي فليطلبها بطاعة الله ، فإنه لا يجدها إلا في طاعة الله.**

**وكان من دعاء بعض السلف : اللهم أعزني بطاعتك ولا تذلني بمعصيتك.**

قال الحسن البصري : إنهم (يعني العصاة) وإن طقطقت بهم البغال ، وهملجت بهم البراذين ، إن ذل المعصية لا يفارق قلوبهم ، أبى الله إلا أن يذل من عصاه .

## هي طاقة فأخرجها فيما ينفع

هذا السائل الذي عندك هو جهد وطاقة فيك فاستغلها في عمل تعف به نفسك أو علم ترتفع به درجتك ولا تهدرها عبثا

جاء في الترغيب والترهيب للمنذري عن معاذ رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: لن تزول قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعِ خِصالٍ : عن عُمرِه فيما أفناه ، وعن شبابِه فيما أبلاه ، وعن مالِه من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن عِلمِه ماذا عمِل فيه

## استحم ألف مرة ولا تيأس:

عد للقصة كي تفهم المقصود

## أتبع السية الحسنة:

﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيۡلِۚ إِنَّ ٱلۡحَسَنَٰتِ يُذۡهِبۡنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِۚ ذَٰلِكَ ذِكۡرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ﴾

**يقول السعدي:** أي: فهذه الصلوات الخمس، وما ألحق بها من التطوعات من أكبر الحسنات، وهي: مع أنها حسنات تقرب إلى الله، وتوجب الثواب، فإنها تذهب السيئات وتمحوها، والمراد بذلك: الصغائر، كما قيدتها الأحاديث الصحيحة عن النبي ﷺ، **مثل قوله:** "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما بينهن ما اجتنبت الكبائر"، بل كما قيدتها الآية التي في سورة النساء، وهي قوله تعالى: ﴿إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا﴾

ونختم بحديث رسول الله ﷺ الذي قال فيه: "اتَّقِ اللَّهَ حيثُ ما كنتَ ، وأتبعِ السَّيِّئةَ الحسنةَ تمحُها ، وخالقِ النَّاسَ بخلقٍ حسنٍ"

كلما أذنبت أرفق ذنبك بحسنة تصدق صل ركعتين اتل كتاب الله

والله ولي التوفيق